

10 הסימנים הראשונים לאינטליגנציה רגשית (EQ)

אימון לאינטליגנציה רגשית מאפשר למנהל או לצוות לפתח באופן ממוקד את מיומנויות האינטליגנציה הרגשית שלהם, הכוללות: הקשבה ותקשורת פתוחה, ניהול קונפליקט, המאפשר מו"מ ופתיחת אי הסכמות, יצירת שינוי וניהול על ידי הקשבה ושיתוף, שיתוף פעולה עם אחרים להשגת מטרות משותפות, ניהול רגשות במקום שהרגשות ינהלו אותנו.

האימון מיועד למנהלים המעוניינים להעצים את מערכות היחסים הבינאישיות שלהם עם העובדים ורתימת העובדים למטרות הארגון, או לקבוצות המעוניינות בגיבוש צוות עבודה אפקטיבי ופיתוח מיומנויות אינטליגנציה רגשית באופן אישי וקבוצתי.

10 הסימנים הראשונים לאינטליגנציה רגשית (EQ) הם:

- 1. מודעות עצמית ויושר אישי.**
היכולת לזהות מתי אתה חש במשהו, לתת לו את השם הנכון, לייחס לו את המקור הנכון ולהשהות פעולה מיידית בגינו. היכולת לזהות את הכוח האישי ואת החולשות.
- 2. לדעת כיצד רגשות נגרמים ומהו ההבדל בין רגשות ומעשים.**
היכולת להימנע ממחטף עצבי כשהרגשות משתלטים. היכולת לדחות פעולה עד לאחר שההשלכות נשקלו.
- 3. ויסות עצמי.**
סיבולת גבוהה לתסכולים והיכולת לווסת את הרגשות של עצמנו ולנהל אותם ביעילות. תגובה לרגשות, ללא פעולה. רגשות והתנהגויות שהולמות את המצב.
- 4. אמפטיה.**
היכולת לזהות רגשות באחרים ולדעת מה הם מרגישים ומדוע. רגישות לרגשות של אחרים והקשבה יעילה לרגשות של הדובר, כמו גם לתוכן ולבחירת המילים.
- 5. מוטיבציה ויכולת קבלת החלטות טובה.**
יכולת למקד ולהישאר נאמן למטרה; יכולת טובה יותר להתמודד עם לחץ; פחות אימפולסיביות, יותר ניהול עצמי; יכולת להשתמש ברגשות להדרכה עצמית להחלטה הטובה ביותר.
- 6. יכולת מוגברת לניתוח ולהבנה של מערכות יחסים.**
יכולת לפתור בעיות במערכות יחסים; יכולת טובה יותר לתקשר עם אחרים ולשמר מערכת יחסים טובה בעזרת ביטוי הגון של הרגשות באופן טקטי, בהתחשבות ובכבוד. יכולת טובה יותר בפתרון קונפליקטים ובניהול משא ומתן בעת מחלוקות.
- 7. אינטואיציה.**
יכולת לסמוך על הרגשת הבטן שלך להפנות מעשים ולקבל החלטות.

8. מקובל יותר, פתוח יותר, חברותי - מוקף בחברים ומבוקש על ידי אחרים.

9. סוציאלי יותר.
דואג לאחרים, רחום ומתחשב; הרמוני בחברה. שיתוף, שיתוף פעולה ועזרה לזולת.

10. חיים באיזון.
חיים הכוללים עבודה, מערכות יחסים ורגיעה.

[המאמר מבוסס על מאמר מאת סוזן דון, MA שפורסם כאן.](#)